**Гимнастика после сна (старшая группа)**

**Сентябрь**

**«Я на солнышке лежу»**

Солнышко проснулось  
И нам всем улыбнулось(дети улыбаются).  
Вспомним солнечное лето,  
Вспомним вольную пору.  
Вспомним речку голубую  
И песок на берегу

*(Воспитатель говорит: «Повернитесь на живот, пусть ваши спинки погреются на солнышке»).*

Я на солнышке лежу,  
Я на солнышко гляжу.  
Только я все лежу,   
И на солнышко гляжу  
(лежа на животе, движения ногами).А теперь поплыли дружно,  
Делать так руками нужно  
(движения руками).  
Вышли на берег крутой,  
И отправились домой  
(имитация ходьбы).

Дыхательная гимнастика:  
«Гребля на лодке» (сидя, ноги врозь)  
вдох – живот втянуть (руки вперед),   
выдох – живот выпятить (руки в стороны). (5-6 раз).

А теперь гуськом, гуськом  
К умывальнику бегом.

Ходьба по «дорожке здоровья»

**Гимнастика после сна (старшая группа)**

**Октябрь**

«Дождь»

*(Леша в постели, поверх одеял)*

Что такое, что мы слышим?  
Это дождь стучит по крыше.  
А теперь пошел сильней,  
И по крыше бьет быстрей  
(ударяют подушечками пальцев одной руки по ладошке другой).  
Вверх поднимем наши ручки  
И дотянемся до тучки  
(поднимают руки вверх, потягиваются)  
Уходи от нас скорей,  
Не пугай ты нас, детей  
(машут руками)

Вот к нам солнышко пришло,  
Стало весело, светло  
(поворачивают голову направо, налево).  
А теперь на ножки встанем,  
И большими станем.  
(И.п. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх – вдох, опустить вниз – медленный выдох с произношением слова Ух-х-х).

Ходьба по «дорожке здоровья»

**Гимнастика после сна (старшая группа)**

**Ноябрь**

**«Гном»**

*(Леша в постели, поверх одеял)*

Гному сшили башмачки *Соединяют пятки, разводят носки в стороны.*

Пятки вместе, врозь носки,

 Гном не стал сидеть на месте *Соединяют носки, пятки разводят в стороны*.

Пятки  врозь, носочки вместе.

Гном  друзей искал в дубраве *Повороты головы вправо / влево.*

Посмотрели влево, вправо.

В жмурки гном играл с ежом *Закрывают глаза.*

Закрыли глазки, отдохнем.

Гном собрал для птичек крошки *Хлопают в ладоши.*

 Громко хлопаем в ладошки.

Мышку спрятал гном от кошки *Тихо лежат.*

Тихо полежим немножко.

Гном вернул коту очки

Сжали пальцы в кулачки. *Пальцы рук сжимают в* *кулачки.*

Гном привел бельчонка к маме

Кулачки теперь разжали. *Разжимают кулачки.*

Гном жуку принес калошки

Тянем пальчики на ножках. *Тянут пальцы на ногах на себя / от себя.*

Прыгал гном по тучкам ватным

Топаем в своих кроватках. *Топают ногами.*

Встретил гном сороконожку

Побежали понарошку. *Имитируют бег.*

Гном уселся в мягкий мох

Сделали глубокий вдох.

Вышел гном с губной гармошкой *Делают глубокий вдох.*

Задержать дыханье сможем? *Задерживают дыхание.*

Ухал ночью гном с совой

Выдыхаем всей гурьбой. *Продолжительный выдох, произносят «Ууух-ххх».*

В гости гном собрал друзей

Просыпаемся скорей. *Машут руками, как бы приветствуя.*

Гном готовил чашки, ложки

Тянем ручки, тянем ножки. *Потягиваются.*

Ходьба по «дорожке здоровья»

**Гимнастика после сна (старшая группа)**

**Декабрь**

**«Улетают сны в окошко»**

|  |  |
| --- | --- |
| Улетели сны в окошко, убежали по дорожке, Ну, а мы с тобой проснулись и, проснувшись улыбнулись. Открывай один глазок, открывай другой глазок, Будем мы с тобой сейчас делать «потягушки», лежа на подушке.  Тянем ручки, тянем ушки, Ручкой облачка достали и немного выше стали! Чтоб головку разбудить, надо шейкой покрутить.  Чтобы ручки разбудить. Хлопать будем их учить. Справа, слева, и вверху, за спиною и внизу. Хвостик спрячем на подушки. Делать будем мы вертушки.  А куда же делись ножки? Как пойдем мы по дорожке? Одеяло мы подняли. Сразу ножки побежали. Раз, два. Три! Ну-ка, ножки, догони!  На живот перевернулись, в воду быстренько нырнули. И поплыли, как могли! Если сможешь - догони!  А теперь мы все - собачки. На коленочки встаем.  И виляем все хвостом.  А теперь мы с вами - зайки: из кроватки вылезайте, Становитесь босиком и попрыгайте легко.  Дыхательное упражнение: Зайки нюхают цветы, как умеешь нюхать ты: Носиком вдохнули  Ротиком подули (3-4 раза). Солнышко вдыхаем, сон выдыхаем. Улыбку вдыхаем - «капризки» выдыхаем. Здоровье вдыхаем - болезнь отпускаем! | *Затем садимся в кроватке и «раздвигаем» руками потолок.. Поочередно тянемся то правой, то левой рукой вверх, при этом приговариваем: «Потягушечки - просыпушечки».*  *Делаем различные покачивания, вращения.*  *Хлопают в ладоши.*  *Дети делают повороты к подушке, лежащей у них за спиной, ищут «хвостик».*  *Дети сидя поднимают ноги и делают упражнение «Ножки бегают».*  *Лежа на животе и приподняв голову, глядя на воспитателя, дети работают руками и ногами - спина получает прогиб назад. Одновременно напряжены мышцы верхнего и нижнего пояса.*  *Стоя на четвереньках, виляем тазом (вправо/влево)*  *Из рук делают «ушки» и выполняют прыжки наместе.*  *делаем носом вдох, выдох через рот* |

Ходьба по «дорожке здоровья».

**Гимнастика после сна (старшая группа)**

**Январь.**

**«Кисоньки»**

|  |  |
| --- | --- |
| Ну что, кисоньки проснулись? Сладко-сладко потянулись и на спинку повернулись А теперь нам интересно смотрим мы по сторонам. Повернем головку в лево и посмотрим что же там?  А сейчас потянем лапки и покажем коготки. Посчитаем, сколько пальцев, где же ваши кулачки? Мы почти уже проснулись, приготовились бежать. Ну-ка ножки вы готовы? 1, 2, 3, 4, 5.  Чтобы не зевать от скуки сели и потерли руки А потом ладошкой в лоб- хлоп-хлоп-хлоп Щеки заскучали то же? Мы и их похлопать можем Ну- ка, дружно не зевать 1, 2, 3, 4, 5.  А теперь уже, гляди добрались и до груди Постучим по ней на славу сверху, снизу, слева, справа.  Чуть нагнулись, ровно дышим. Хлопаем как можем выше. Молодцы мои котята, а теперь пойдем играть.  Только нужно нам сначала друг за другом строем встать. | *Лежа на спине – тянут ручки и ножки.*  *Поворачиваются на живот, выгибая шею, делают повороты головы вправо, влево.*  *Лежа на спине, вытягивают руки вверх, показывают «коготки у кошки»- пальцы сгибают, имитируют, как кошка царапается, кисти рук сжимают в кулачки.*  *Имитация бега.*  *Сидя, руки вытянуты вперед – трут руки.*  *Выполняют движения по тексту.* |

Ходьба по «дорожке здоровья».

Мы шагаем по дорожке, по дорожке не простой.  
По неровной, по колючей, по шершавой - вот какой!  
Мы шагаем по дорожке поднимаем выше ножки.  
Мы летаем, мы летаем ветер теплый догоняем.  
1, 2, 3, 4, 5- все умеем мы шагать.  
Руки к солнцу поднимать. Приседать сто раз подряд.  
Отдыхать умеем то же. Руки за спину положим.  
Голову поднимем выше и легко, легко подышим.

**Гимнастика после сна (старшая группа)**

**Февраль.**

**«Медвежата»**

Проснись дружок, и улыбнись.  
С боку на бок повернись  
И в медвежонка превратись  
(поворачиваются направо, затем налево).Медвежата в чаще жили,  
Головой своей крутили!  
Вот так. Вот так  
Головой своей крутили  
(повороты головой).Вот мишутка наш идет,  
Никогда не упадет.  
Топ-топ, топ-топ,  
Топ-топ, топ-топ.  
(имитация ходьбы).

Мед медведь в лесу нашел –  
Мало меду, много пчел  
(махи руками).Мишка по лесу гулял,  
Музыканта повстречал.  
И теперь в лесу густом  
Он поет под кустом.  
Дыхательная гимнастика.  
Глубокий вдох,  
На выдох: «М-М-М».  
Были медвежатами,  
Станьте же ребятами.

Ходьба по «дорожке здоровья».

**Гимнастика после сна (старшая группа)**

**Март.**

**«Тили-тили-тили-дон»**

Тили-тили-тили-дон,  
Что за странный перезвон.  
То будильник наш звенит,  
Просыпаться нам велит.

Прогоню остатки сна   
Одеяло в сторону.  
Нам гимнастика нужна  
Помогает здорово.

Мы проснулись, потянулись.  
С боку набок повернулись,  
И обратно потянулись.  
И еще один разок,  
С боку набок повернулись,  
И обратно потянулись.

Ножки мы подняли,  
На педали встали.  
Быстрей педали я кручу,  
И качу, качу, качу.  
Очутились на лугу.  
Крылья пестрые порхают,  
Это бабочки летают.

Встанем у кроватки дружно.  
И посмотрим мы в окно.  
Шел петух по двору,  
Крикнул нам «Ку-ка-ре-ку!»  
Крыльями похлопал,  
Ножками потопал.

Ну и мы в ответ ему  
Крикнем все «Ку-ка-ре-ку!»  
Наши ножки, наши ножки  
Побежали по дорожке.

(Движения выполняются в соответствии со словами).

Ходьба по «дорожке здоровья».

**Гимнастика после сна (старшая группа)**

**Апрель.**

**«Вместе по лесу идем»**

|  |  |
| --- | --- |
| Вместе по лесу идем  Вверх рука и вниз рука.  Потянули их слегка.  Быстро поменяли руки!  Нам сегодня не до скуки.  Мы готовимся к походу  Разминаем свои ноги  Вместе по лесу идем,  Не спешим, не отстаем.  Вот выходим мы на луг  Тысяча цветов вокруг!  Вот ромашка, василек,  Медуница, кашка, клевер.  Расстилается ковер  И направо и налево.  Видишь, бабочка летает, на лугу цветы считает.  - Раз, два, три, четыре, пять,  Их считать - не сосчитать!  За день, за два и за месяц…  Шесть, семь, восемь, девять, десять.  Даже мудрая пчела  Сосчитать бы не смогла!  К небу ручки потянули,  Позвоночник растянули. | *Имитация ходьбы.*  *Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.*  *Движение «велосипед»*  *Встают с кроватей, ходьба на месте*  *Глубокий вдох через нос, выдох через рот.*  *Наклоны, имитируют срывание цветов.*  *Имитируют полет бабочки.*  *Хлопки в ладоши.*  *Машут руками-крылышками.*  *Потягивание, руки вверх.* |

Ходьба по «дорожке здоровья».

По дорожке босиком

Будем мы бежать домой.

Долго по лесу гуляли

И немножко мы устали.

Отдохнем и снова в путь

Важные дела нас ждут.

(Садятся на стульчики и одеваются)

**Гимнастика после сна (старшая группа)**

**Май.**

**«Великан и мышь»**

|  |  |
| --- | --- |
| Тсс! Тихо! Слушайте, ребята!Жил великан один когда-то.Во сне вздохнул он, что есть силИ мышь - живую - проглотил!Бедняга прибежал к врачу:- Я мышку съел! Я не шучу!Был врач умнейший человек,Он строго глянул из–под век;- Откройте рот, скажите «А»Теперь ощупаем бокаЖивот легонечко погладимСогнем колени и расслабимНо с мышкой видимо не сладим.Вставайте! Что же вы сидите!Идите кошку пригласите. | *Лежа на кровати, дети вытягиваются.**Глубокий вдох всей грудью.**Глотательные движения.**Имитация бега (широкий шаг).**Поглаживание висков указательным пальцем.**Мимика «строгий взгляд»**Тянут звук а-а-а-а-а**Движения по тексту* |

Ходьба по «дорожке здоровья».

|  |  |
| --- | --- |
| Но кошка хитрая былаИ великана обняла.Прошлись по мокренькой дорожке,Перешагнули через кочки.Присели. Встали. Убежали.Но мышка не глупее кошкиПод кочку спряталась тайкомОни ее везде искалиНо так найти и не смогли. | *Обхватывают себя руками (обнимают)*  *Идут по дорожке, перешагивая через предметы.*  *Движения в соответствии с текстом*  *Присели*  *Идут одеваться к стульчикам.* |